

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sesuai dengan PP No 15 tahun 2014, Universitas Pendidikan Indonesia merupakan perguruan tinggi negeri yang saat ini statusnya menjadi PTN BH (Perguruan Tinggi Negeri Badan Hukum). Dengan status barunya tersebut Universitas Pendidikan Indonesia diharapkan dapat lebih professional dalam menjalankan tugas pokoknya, terutama dalam mencetak tenaga kependidikan dan tenaga ahli lainnya. Untuk mendukung tugas pokok tersebut Universitas Pendidikan Indonesia mempunyai kurikulum ketentuan pokok dan struktur program yang merupakan aturan dan acuan bagi mahasiswa.

Sebagai bagian dari Universitas Pendidikan Indonesia, FPOK mempunyai Kurikulum Ketentuan Pokok dan Struktur Program yang sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan oleh universitas. Diantaranya, untuk menyelesaikan studi dan mencapai gelar sarjana S1, mahasiswa FPOK harus menempuh sebanyak 147-160 SKS yang terbagi dalam 8 semester. Dengan ketentuan seperti itu, diharapkan mahasiswa dapat menyelesaikan studinya selama 4 tahun. Hal ini dimungkinkan karena setiap semester seorang mahasiswa dapat menetapkan kontrak kredit sebanyak 24 SKS pada setiap semesternya; ditambah dengan kebijakan penyediaan semester pendek (SP) yang memungkinkan mahasiswa untuk menambah jumlah SKS yang dikontrak sebanyak 8 SKS setiap tahunnya.

FPOK UPI tentunya sangat berperan dalam pembentukan kualitas manusia Indonesia secara keseluruhan karena sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional. FPOK UPI telah banyak melahirkan pemimpin-pemimpin bangsa baik masa lalu masa sekarang bahkan mungkin masa yang akan datang. Artinya bahwa FPOK UPI sangat berpotensi dalam pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas baik jasmani maupun rohani. Sebagaimana yang tercantum dalam pasal 4 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan

jasmani dan rohani, berkepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Mahasiswa sebagai bagian dari komunitas FPOK UPI dan subjek dari pendidikan FPOK UPI harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Sebab kebugaran jasmani yang tinggi akan menunjang semangat dalam menuntut ilmu, apalagi di FPOK UPI proses pendidikan dan pengajarannya sangat padat mulai dari pagi hingga sore bahkan malam penuh dengan aktivitas yang menuntut kesiapan fisik yang bagus. Selain itu juga mahasiswa adalah generasi penerus yang akan melanjutkan transformasi keilmuan olahraga setelah keluar dari FPOK UPI dan menjadi bagian dari masyarakat, yang menyerukan pentingnya kesehatan yang tentu saja perlu didukung dengan kondisi fisik yang baik serta mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan sangat membantu para mahasiswa dalam menjalankan tugasnya kelak. Sebagaimana yang diterangkan Giriwijoyo (2007, hlm. 23) bahwa:

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebih dan pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama esok harinya.

Namun kenyataannya, masih terdapat mahasiswa FPOK UPI yang belum mengaplikasikan gaya hidup sehat khususnya pentingnya beraktifitas fisik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Tentu saja hal ini memprihatinkan apabila mahasiswa FPOK kurang mempunyai kesadaran untuk senantiasa berperilaku aktif berolahraga. Sebagai mahasiswa FPOK tentunya perlu mengimplementasikan gaya hidup aktif secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan, yang pada gilirannya mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidupnya. Dengan demikian, akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup sehat aktif (Jewett, Ennis & Bain, 1995), sehingga dengan demikian manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan konsep latihan yang benar.

Secara sederhana, gaya hidup aktif dapat diartikan suatu usaha untuk senantiasa aktif secara fisik setiap hari. Contoh paling sederhana adalah dengan

memilih untuk menggunakan tangga sebagai pengganti lift, atau mengurangi waktu menonton televisi. Sejalan dengan konsep keseimbangan gizi dan aktivitas fisik jelaslah bahwa seseorang yang aktif akan dapat mencapai tingkat kesehatan yang baik karena terpeliharanya kesehatan tulang, otot dan persendian serta tercapainya kapasitas daya tahan jantung paru yang baik. Aktivitas fisik diperankan oleh kerja otot rangka. Dalam menjalankan fungsinya, otot rangka membutuhkan sejumlah besar energi yang diperoleh dari metabolisme makanan. Besarnya energi yang digunakan oleh otot rangka sesuai dengan jenis dan lama aktivitas. Dengan demikian jelaslah kontribusi aktivitas fisik terhadap keseimbangan energi harian, sehingga dapat berperan dalam pengendalian berat badan melalui jalur pengaturan keseimbangan energi tubuh.

Dalam satu hari, semua orang punya waktu 24 jam. Bagaimana memanfaatkan kegiatan dalam 24 jam tersebut apakah melaksanakan gaya hidup aktif (*active lifestyle*) atau hidup tidak aktif (*sedentary lifestyle*). Namun demikian, mengisi sebagian dari 24 jam sehari dengan melakukan kegiatan *exercise* atau berolahraga tidak selalu merupakan hal yang mudah. Banyak alasan yang dapat berkontribusi, mulai dari waktu, biaya, sampai lingkungan kota besar yang tidak *active-friendly*. *American College of Sports Medicine (ACSM)* sejak tahun 1998 telah menetapkan bahwa aktivitas fisik per minggu yang direkomendasikan untuk orang dewasa sehat dalam rangka memelihara kesehatan dan kebugaran meliputi 3 - 5 hari latihan aerobik, 2 - 3 sesi latihan kekuatan, dan 2 -3 sesi latihan kelenturan.

*World Health Organization (WHO)* (dalam Nani Cahyani, 2008 disampaikan pada seminar *Active Living*) mencanangkan gerakan *Move for Health* pada tahun 2002, yang berisi rekomendasi utama setidaknya melakukan 30 menit aktivitas fisik sedang yang dilakukan secara reguler selama 5 hari dalam seminggu, yang berfungsi untuk menurunkan risiko beberapa penyakit menular tertentu. Selanjutnya, WHO juga mengemukakan bahwa *physical inactivity* adalah faktor risiko yang dapat diubah.

Banyak cara dapat dilakukan untuk melaksanakan pola hidup aktif, dengan kunci utamanya adalah bergerak. Setiap kesempatan yang tersedia untuk menggerakkan dan meregangkan tubuh, meraih, mengangkat dan bahkan

menjinjing harus dimanfaatkan sebaik-baiknya. Selanjutnya, hal yang sangat penting adalah melaksanakan aktivitas fisik yang teratur dan berkesinambungan sesuai rekomendasi *American College of Sports Medicine* (ACSM) maupun WHO, yang meliputi latihan daya tahan jantung paru, latihan beban atau kalistenik untuk daya tahan dan kekuatan otot, serta latihan peregangan untuk fleksibilitas. Pola latihan lengkap ini akan dapat meningkatkan taraf kebugaran yang sangat besar perannya dalam menjaga tingkat kesehatan serta kapasitas fungsional yang optimal. Santosa Giriwijoyo dan Lilis Komariah (2007, hlm. 58) menjelaskan bahwa

Secara fungsional sehat adalah normalnya fungsi organ-organ tubuh secara keseluruhan. Dalam tinjauan secara fungsional ini, maka sehat terdiri dari dua tingkatan yaitu sehat statis (fungsi organ-organ tubuh normal di kala diam/istirahat) dan sehat dinamis (fungsi organ-organ tubuh normal di kala bergerak/bekerja).

Dikaitkan dengan pendapat diatas, tentunya perlu mahasiswa FPOK UPI mempunyai gaya hidup aktif dalam rangka untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta menjadi karakteristik yang melekat pada mahasiswa FPOK UPI. Gaya hidup mahasiswa FPOK perlu diidentifikasi bersama agar dapat diketahui upaya perbaikannya di masa yang akan datang. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FPOK akan semakin tinggi dan akan semakin sejalan dengan profesionalisme Universitas yang mendukung terciptanya produktivitas kelulusan.

Sehubungan dengan hal-hal tersebut di atas, maka peneliti memberanikan diri untuk mengadakan penelitian tentang gaya hidup dan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FPOK dengan judul “**Hubungan Gaya Hidup Aktif Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa FPOK UPI Bandung**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Masalah kebugaran jasmani tidak cukup dengan mengandalkan faktor genetik atau bakat bawaan saja, akan tetapi tergantung pula pada sedikit banyaknya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas jasmani di tengah lingkungan yang menyerpanya, baik lingkungan fisik maupun sosial tempat tinggal. Kebugaran jasmani bagi mahasiswa FPOK UPI dihasilkan melalui aktivitas dalam perkuliahan maupun gaya hidup diluar perkuliahan. Dengan gaya hidup sehari-

hari mahasiswa FPOK UPI diluar aktivitas fisik yang diperoleh dari perkuliahan, sangat menarik untuk diketahui hubungannya dengan tingkat kebugaran jasmani mereka, sehingga semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin tinggi kebugaran jasmani yang dimiliki mahasiswa FPOK UPI. Atas dasar permasalahan yang diuraikan tersebut, masalah utama yang diteliti dalam penelitian ini adalah apakah gaya hidup yang dilakukan mahasiswa FPOK UPI akan mempunyai hubungan dengan tingkat kebugaran jasmaninya?.

Secara spesifik rumusan masalahnya akan diungkapkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran gaya hidup aktif mahasiswa FPOK UPI?
2. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FPOK UPI?
3. Bagaimana keterkaitan gaya hidup aktif dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FPOK UPI?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran pola hidup sehat mahasiswa FPOK UPI.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FPOK UPI.
3. Untuk mengetahui apakah ada keterkaitan gaya hidup dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FPOK UPI?

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat di jadikan sebagai bahan masukan bagi lembaga keolahragaan dalam pengembangan keilmuan olahraga sehingga dapat membina gaya hidup aktif dan dapat memotivasi para mahasiswa akan pentingnya kebugaran jasmani. Bagi FPOK UPI sebagai bahan untuk dijadikan gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani mahasiswa dan juga gaya hidup mahasiswanya. Bagi peneliti sendiri sangat berguna menambah untuk pengetahuan tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dan gaya hidup mahasiswa FPOK UPI.

## **E. Struktur Organisasi Skripsi**

### **1. BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini berisi tentang tingkat kebugaran jasmani dan gaya hidup yang menjadi latar belakang permasalahan pada mahasiswa FPOK UPI. Kemudian dari pembahasan tersebut disusun rumusan masalah sebagai inti dari penelitian ini sehingga didapat tujuan dan manfaat yang akan dicapai dalam penelitian. Adapun bagian pembahasannya adalah sebagai berikut:

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Rumusan Masalah Penelitian
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi Penelitian

### **2. BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PEMIKIRAN**

Bab ini memberikan konteks yang jelas terhadap tingkat kebugaran jasmani dan gaya hidup aktif mahasiswa sebagai topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini. Selain itu pada bab ini juga menunjukkan kedudukan masalah penelitian dalam bidang ilmu yang diteliti. Adapun bagian pembahasannya adalah sebagai berikut:

- A. Gaya Hidup Aktif
- B. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup Aktif
- C. Kebugaran Jasmani
- D. Teori Yang Relevan
- E. Kerangka Pemikiran
- F. Hipotesis

### **3. BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ini menjelaskan prosedur dalam merancang alur penelitian mulai dari pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga analisis data yang dijalankan. Adapun bagian pembahasannya adalah sebagai berikut:

- A. Pendekatan Penelitian
- B. Desain Penelitian

- C. Partisipan
- D. Populasi Dan Sampel
- E. Instrumen Penelitian
- F. Teknik Pengolahan Data
- G. Analisis Data

#### 4. BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini memaparkan temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan masalah dalam penelitian. Selain itu bab ini juga membahas temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Adapun bagian pembahasannya adalah sebagai berikut:

- A. Temuan Penelitian
  - 1. Uji Asumsi Statistik
    - a. Deskripsi data
    - b. Uji normalitas
    - c. Uji homogenitas
    - d. Uji korelasi
    - e. Uji signifikansi koefisien korelasi
    - f. Uji regresi
- B. Pembahasan Hasil Penelitian

#### 5. BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bab ini berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.

- A. Simpulan
- B. Implikasi dan Rekomendasi